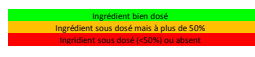


COMPARATIF DES PRINCIPALES BOISSONS DIÉTÉTIQUES DE L'EFFORT - 2015



	APTONIA® ISO	NUTRATHLETIC® NUTRAPER®	EAFT® ENERGY PRO	FENIX® MULTISPORT ENERGY PROGRESSIVE BCAA	SOSTAR® HYDRATE & PERFORMANCE	APTONIA® ISO	INKOSPORT® POWER DRINK®	FENIX® MULTISPORT ENERGY PROGRESSIVE	OVERSTIMS® HYDRINE® BCAA	+WATT SALI + PERFORMANCE	EFFNOV® NUTRITION HYDRANOV®	MK3® HYDRINE	EROSPORT® ENERGY	OVERSTIMS® HYDRINE®	ERIC FAVRE TOTAL ENERGIE	GO2® K2	POWERBAR® ISOACTIVE®	APURNA® BIBIEN HYDRINE ANTIOXYDANTE	G.U ENERGY® ISOCITRINE ULTRA BIBIENURINE	PUNCH POWER® BIO DRINK	COCO & BICO® POUDRE D'ISOCITRINE	ISOXANT® POUR PRO	S.T.C NUTRITION® ISO HANF	AFFTSPO® HYDRINEUR4	DUO TONIC® ISO TON	
Quantité pour 1 bidon	38 g	40 g	45 g	45 g	40 g	38 g	30 g	45 g	45 g	40 g	34 g	45 g	30 g	45 g	44 g	40 g	33 g	35 g	65 g	40 g	25 g	30 g	35 g	22 g	25 ml	
Energie (kcal)	141	147	165	164,7	148	143	114	160	165,6	139,0	120	160	110	167	168	145	118	138	240	156	95	110	125	82	14	
Protéines (g)	0	2	0,68	0,68	0	0	0	2,5	0	0	0	0	0	1,8	0,65	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	
Glucides (g)	35	34,5	41,4	41,5	35	36	29	41	39,16	34	26,5	41	27	41,4	41,4	39,5	25	31	36	49,4	25	25	24	16	13,5	
dont sucres (g)	25	18,6	18,1	25,7	28	29,5	19	26,1	26	15	24,1	21,6	32,5	16,8	20,1	20,7	16	20,4	22,2							
Graisses/Lipides (g)	0,02									0,24	0,14	0,1			0,09											
dont A.S. saturés (g)																										
Sodium (mg)	200	39	124	124	120	100	240	154	31,4	200,0	39	286	216	28	65	250	110	217	120	124	148				201	
Potassium (mg)	100	117	122	122	100	120	140	12,0	120	100,0	11	151	67	60	180	109	141	60							140	
Magnésium (mg)	16	16	14	14	14	14	11	25,8	50,0	20	17	45	15		46	29,4									30	
Vit B1 (mg)	2	2,4			1,60			1,11	1,1	2,0	0,41	0,25	0,41	0,31	0,1										0,03	
Vit B2 (mg)	0,28	0,15	0,30	0,40	0,21	0,30	0,1	0,40	0,4	0,7	0,1	0,1	0,1	0,25	0,41	0,31	0,1								0,1	
Vit B3 (mg)	4,3	4,14						3,73		2,0															4,3	
Vit B5 (mg)	1,38							1,28		1,28															1,38	
Vit B6 (mg)	0,46		0,23				0,2	1,0	0,4	0,32	0,2	0,32	0,2	0,43		0,46									0,2	
Biotine - Vit B8 (µg)	0,23							0,23		0,23																
Vit B12 (µg)																										0,23
Vit C (mg)	12,5	11	12	12	11	12	11	22,4	21	60	21	10	21	10	21										10	
Vit E (mg)	2,5		5,4					5,4		3	2,8															
BCAAs (g)		1,97						7,79		1,2																
Conditionnement	Pot 650 g	10 sticks	Pot 500 g	Pot 600 g	Pot 560 g	Pot 650 g	Pot 660 g	Pot 500 g	Pot 600 g	Pot 500 g	10 sticks	20 sticks	Pot 450 g	Pot 600 g	Pot 800 g	Pot 500 g	Pot 600 g	10 sachets	Pot 780 g	Pot 500 g	Pot 600 g	10 sticks	Pot 525 g	10 sachets	Pot 300 ml	
Prix	9,95 €	26,80 €	14,80 €	18,50 €	12,20 €	6,95 €	14,90 €	13,00 €	22,60 €	16,00 €	24,90 €	50,00 €	16,00 €	18,20 €	14,30 €	28,90 €	9,95 €	14,20 €	35,00 €	18,00 €	18,00 €	8,90 €	18,00 €	13,00 €	18,00 €	
Prix par bidon	0,58 €	2,68 €	1,33 €	1,39 €	0,87 €	0,41 €	0,68 €	1,17 €	1,70 €	1,28 €	2,49 €	2,50 €	1,07 €	1,37 €	0,79 €	2,31 €	0,55 €	1,42 €	3,92 €	1,44 €	0,75 €	0,89 €	1,20 €	1,30 €	1,50 €	
Prix au g	0,015 €	0,067 €	0,030 €	0,031 €	0,022 €	0,011 €	0,021 €	0,026 €	0,036 €	0,032 €	0,073 €	0,056 €	0,036 €	0,030 €	0,018 €	0,058 €	0,017 €	0,041 €	0,045 €	0,036 €	0,030 €	0,030 €	0,034 €	0,059 €	0,060 €	
Note Qualité	17	18	14	14	13	12	12,5	13	13	12	16	14	12	13	10	13	8,5	10	10	9	8,5	8	7,5	4,5	0	
Note Prix	19	12	17,5	17,5	18,5	19,5	18	18	16,5	17,5	13	10	17	17	17,5	14,5	19	16,5	16	17	17,5	17	17	15,5	14,5	
Note Qualité/Prix (sur 20)	18	16	15,75	15,75	15,75	15,75	15,25	15	14,75	14,75	14,5	14,5	14,5	14,25	14,25	13,75	13,75	13,25	13	13	13	13	12,75	12,25	9,5	
Note Qualité Coef. 3 (sur 20)	17,5	17	14,875	14,875	14,375	13,875	13,875	13,5	13,875	13,375	15,25	14,25	13,25	12,625	12,125	13,375	11,125	11,625	11,5	11	10,75	10,375	9,875	7	3,625	
Note Prix Coef. 3 (sur 20)	18,5	15	16,625	16,625	17,125	17,625	16,625	16,5	16,625	16,125	13,75	14,75	15,75	15,875	16,375	14,125	16,375	14,875	14,5	15,25	15,125	14,625	12	10,875		

- Créères de notation pour la qualité (selon la réglementation européenne) :**
- minimum 56 mg de magnésium (contribue à une fonction musculaire normale)
 - minimum 300 mg de potassium (contribue à une fonction musculaire normale)
 - minimum de 12 mg de Vit C ou 1,8 mg de Vit E ou 1,5 mg de Zinc (contribuent à protéger les cellules contre le stress oxydatif = antioxydants)
 - minimum de 2 vitamines du groupe B (participent à un métabolisme énergétique normal)
- Créères de notation pour la qualité (selon nos préférences) : (en plus des recommandations européennes)**
- minimum 30g de glucides par heure (= carburant du corps)
 - minimum 300mg de sodium par heure (un des minéraux les plus perdus dans la sueur)
 - minimum 1g de BCAA pour leur rôle dans la lutte contre la fatigue centrale
- Note pour la qualité :**
- # -1,5 point pour les glucides par tranche de 2,5 g
 - # -2 points si absence de + de 50% (par rapport aux critères) pour les autres ingrédients
 - # -1 point si au moins 50% des apports des ingrédients
 - # -2 points si absence de 2 vitamines du groupe B
 - # -2 points pour la présence d'aspartame



- Grille note prix**
- 0,005 20
 - 0,01 19,5
 - 0,015 19
 - 0,02 18,5
 - 0,025 18
 - 0,03 17,5
 - 0,035 17
 - 0,04 16,5
 - 0,045 16
 - 0,05 15,5
 - 0,055 15
 - 0,06 14,5
 - 0,065 14
 - 0,07 13,5
 - 0,075 13

Exemple de lecture (boisson Iso-d'Aptonia) :
 Aptonia® conseillée 38 g de poudre pour 500 ml qui contiennent 35 g de glucides, 400 mg de sodium (etc.). La boisson est commercialisée dans un pot de 650 g à 9,95 € soit 0,58€ pour 500ml et un coût au gramme de 0,015 € (=9,95/650).
 Note qualité = 20 - 2 (absence de magnésium) - 2 (absence de BCAA) - 1 (il manque 1 vitamine du groupe B) = 15.
 Note prix = 0,015 = 19 ⇒ à savoir que j'ai arrondi toujours au plus proche. Exemple : 0,027 € = la note de 0,025 € et non 0,030 €.
 Note qualité/prix = (15+19)/2 = 17



Document réalisé par Nicolas AUBINEAU - Diététicien Nutritionniste du sport
 Parce que votre préparation passe également par l'alimentation
 Suivi alimentaire personnalisé sur www.nicolas-aubineau.com

Ce document peut être divulgué sur tout type de support à la seule condition de ne rien modifier
 Nicolas AUBINEAU 2015 ©